my-sauna GmbH

Montage- und Betriebsanleitung für die Infrarotwärmekabine

MS7-B04

Sicherheitshinweise zur Infrarotwärmekabine 3
Bestimmungsgemäße Verwendung 3
Sicherheitshinweise 3

Montage 5
Teilebezeichnungen 5
Hinweise zur Montage 6
Montageschritte 7

Bedienung 11
Hinweise zur Bedienung und zum Gebrauch 11
Das Bedienfeld 12
Die Bedienfunktionen im Einzelnen 12
Wie genieße ich die Infrarotwärmekabine richtig? 14
Die Farben in Ihrer Infrarotwärmekabine 15

Reinigung 16

Technische Daten 17

Kontaktdaten 18

Sicherheitshinweise zur Infrarotwärmekabine

Bestimmungsgemäße Verwendung

Infrarotwärmekabinen dienen der Infraroterwärmung von Personen. Bei dieser Wärmeübertragung durch Infrarotstrahlung, bei der die Strahlungsenergie direkt Objekte und Personen erwärmt, wird kein Übertragungsmedium benötigt.

Sicherheitshinweise

ACHTUNG

- Lesen Sie diese Montage- und Betriebsanleitung sorgfältig durch.
- Bei Nichtbeachtung der unten stehenden Gefahren- und Warnhinweise besteht Verletzungsgefahr.
- Bei Inbetriebnahme elektrischer Geräte müssen grundsätzliche Sicherheitsmaßnahmen beachtet werden, zu denen u. a. die nachstehenden Gefahrenhinweise gehören.

GEFAHR

Um Verbrennungs-, Feuergefahren, elektrische Stromschläge oder Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Schließen Sie das Versorgungskabel nur an geerdeten Steckdosen an.
- Die Infrarotwärmekabine ist nur für den hier beschriebenen Gebrauch vorgesehen. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen ist.
- Trennen Sie die Infrarotwärmekabine nach jedem Wärmebad oder für Wartungsarbeiten von der Stromversorgung.
- Halten Sie das Versorgungskabel fern von heißen Oberflächen.
- Die Infrarotfolien dürfen keiner Feuchtigkeit ausgesetzt sein, installieren Sie daher keine Duschköpfe in der Infrarotwärmekabine.
- Verwenden Sie in der Nähe der Infrarotfolien keine scharfkantigen Werkzeuge.
- Berühren Sie die Infrarotfolien nicht mit Händen oder anderen Körperteilen über einen längeren Zeitraum.
- Achten Sie darauf, dass keine leicht entzündlichen Materialien mit den Infrarotfolien in Berührung kommen.
- Nehmen Sie die Infrarotwärmekabine nicht in Betrieb, wenn das Versorgungskabel oder der Stecker beschädigt ist, sie nicht einwandfrei funktioniert oder wenn sie umgefallen oder beschädigt ist.

WARNUNG

- Reparieren Sie die Infrarotwärmekabine nicht selbst.
- Zerlegen Sie die Infrarotwärmekabine nicht weiter als in dieser Anleitung beschrieben.

HYPERTHERMIE

Ein überlanges Verweilen von mehr als einer Stunde in der Infrarotwärmekabine kann Hyperthermie verursachen. Hyperthermie tritt auf, wenn die Körpertemperatur ein Niveau erreicht, das einige Grad über der normalen Körpertemperatur von 37°C liegt. Neben einer erhöhten Körpertemperatur zeigen sich folgende Symptome: Schwindel- oder Übelkeitsgefühle, Teilnahmslosigkeit, Schläfrigkeit und Schwächegefühl.

Weitere Symptome sind:

- Versagen der Hitzewahrnehmung
- Versagen der Gefahrwahrnehmung, die Infrarotwärmekabine verlassen zu müssen
- Versagen der Wahrnehmung eines bevorstehenden Hitzeschlags
- Fötusschäden bei schwangeren Frauen
- Körperliche Unfähigkeit die Infrarotwärmekabine zu verlassen
- Bewusstlosigkeit

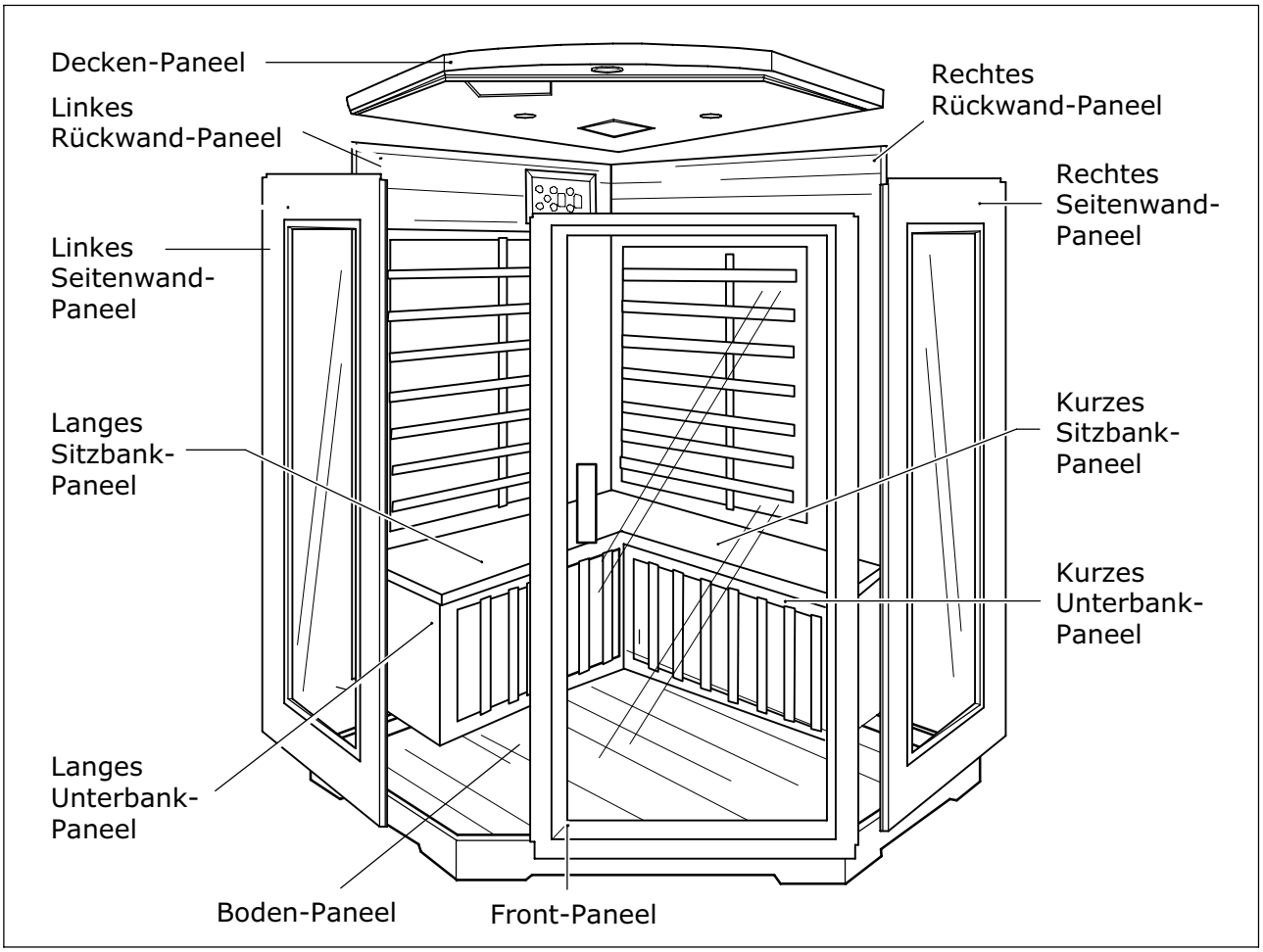
Vierfache Abschaltsicherheit

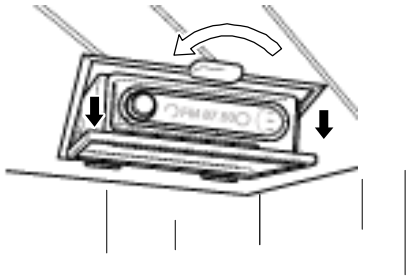
Ihre Infrarotwärmekabine hat einen vierfachen Abschaltmechanismus:

- Bei Erreichen der eingestellten Innentemperatur
- Nach maximal 60 Minuten
- Bei Erreichen einer Temperatur von 90°C der Oberflächenstrahler (z.B. bei offen stehender Tür)
- Falls vorgenannter Mechanismus versagt, wird bei Erreichen einer Temperatur von 140°C der Oberflächenstrahler, automatisch ein Nothalt des betreffenden Strahlers ausgeführt.

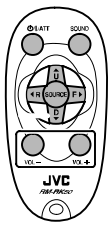
Montage

Teilebezeichnungen





Radio/CD-Player



Fernbedienung
Radio/CD-Player

Hinweise zur Montage

WARNUNG

- Montieren Sie die Infrarotwärmekabine nicht in feuchten Umgebungen.
- Montieren Sie die Infrarotwärmekabine auf einer ebenen Fläche.
- Halten Sie bei der Montage der Infrarotwärmekabine einen Mindestabstand von 20 mm zu angrenzenden Flächen ein.
- Die Paneele sind schwer, weshalb bei der Montage mit Vorsicht vorgegangen werden muss.
- Bei der Montage des Front-Paneels muss dieses so gehalten werden, dass die Glastür geschlossen bleibt, da sie ansonsten beschädigt werden könnte.
- Die Montage muss von zwei Personen durchgeführt werden.

Jedes Paneel hat auf einer Seite einen Zapfen (siehe Abb.1) und auf der anderen Seite eine Nut (siehe Abb. 2). Bei der Montage ist darauf zu achten, dass jeweils ein Zapfen mit einer Nut verbunden wird.

Zur Verbindung von zwei Paneelen wird das Paneel mit dem Zapfen ca. 5 cm angehoben (Abb. 3), an das Paneel mit der Nut im entsprechenden Winkel herangeführt (Abb. 4) und anschließend wird der Zapfen in die Nut abgesenkt bis beide Paneele richtig miteinander verbunden sind (Abb. 5).

Hinweis: Sollte ein Spalt zwischen beiden Paneelen vorliegen, sind die Paneele nicht richtig miteinander verbunden und der Vorgang muss wiederholt werden.

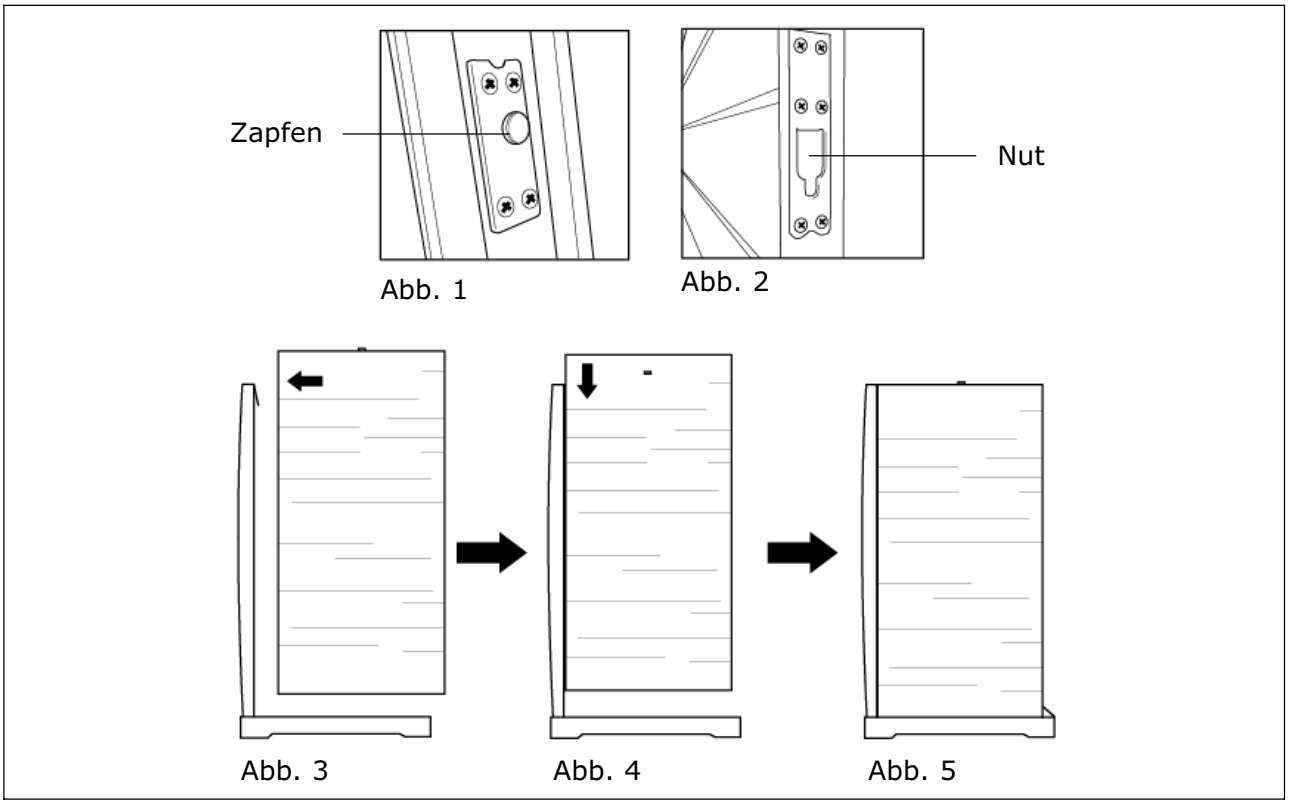
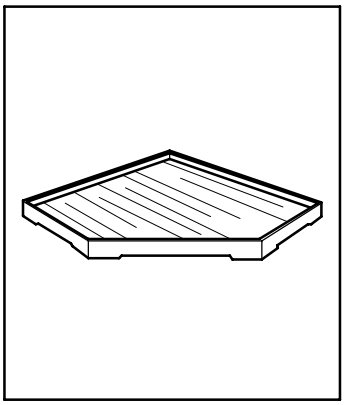


Abb. 1 Abb. 2

Abb. 3 Abb. 4 Abb. 5

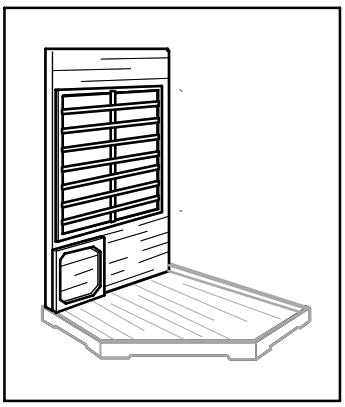
Montageschritte

Bitte halten Sie sich bei der Montage an die hier vorgegebene Montagereihenfolge der einzelnen Paneele . Vermeiden Sie das Begehen der Paneele mit Straßenschuhen. Staub und Schmutz hinterlässt, deutlich sichtbare Spuren auf dem Holz.



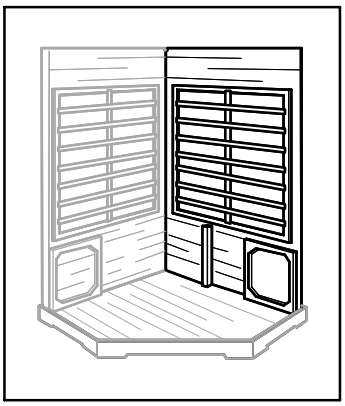
1. Platzieren Sie das Boden-Paneel so an gewünschter Stelle in ebener Lage, dass die zwei langen Seiten dem Verlauf der Ecke entsprechen in die Sie die Kabine stellen möchten.

   Hinweis: Vor der Montage der Wand- und Decken-Paneele muss das Boden-Paneel nivelliert sein.
   Bei unebener Fläche sollten Unterlegkeile verwendet werden.

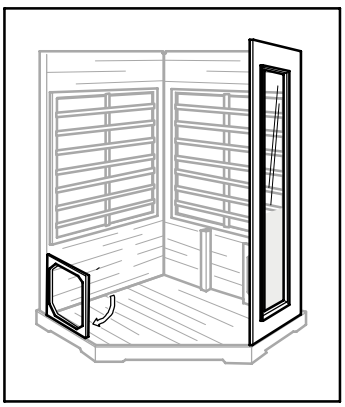


2. Stellen Sie das linke Rückwand-Paneel auf den Fußboden an das Boden-Paneel heran.

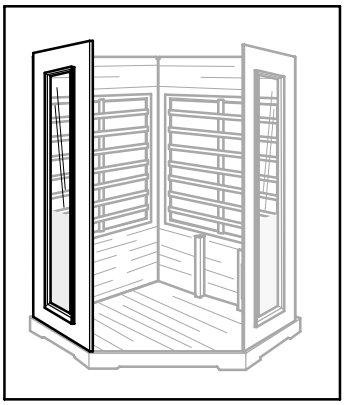
   Hinweis: Um ein Umkippen des Rückwand-Paneels zu vermeiden, muss dieses von der zweiten Person festgehalten werden.



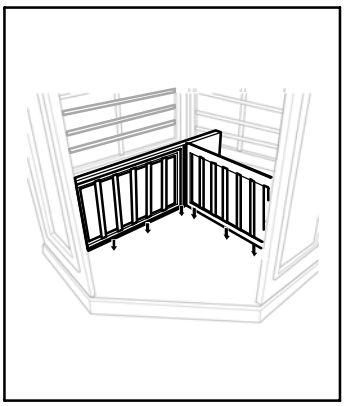
3. Stellen Sie das rechte Rückwand-Paneel auf den Fußboden an das Boden-Paneel heran und verbinden Sie Zapfen und Nut (Detailbeschreibung auf Seite 6).



4. Klappen Sie die beiden hölzernen Führungen um 90° nach außen. Stellen Sie nun das rechte Seitenwand-Paneel auf den Fußboden an das Boden-Paneel heran und verbinden Sie Zapfen und Nut.

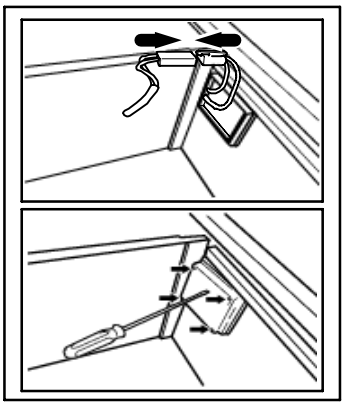


5. Stellen Sie das linke Seitenwand-Paneel auf den Fußboden an das Boden-Paneel heran und verbinden Sie Zapfen und Nut.



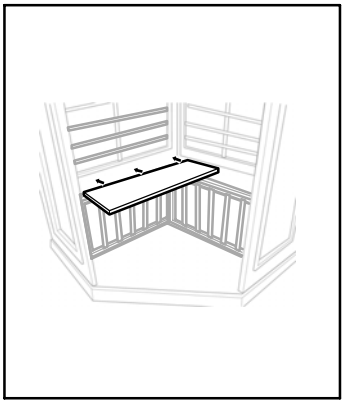
6. Platzieren Sie beide Unterbank-Paneele im Inneren der Infrarotwärmekabine. Lehnen Sie das rechte Unterbank-Paneel in der Kabine an die rechte Seitenwand. Platzieren das linke Unterbank-Paneel an seiner Endposition indem Sie es entlang der hölzernen Führungen nach unten schieben. Platzieren Sie dann das rechte Unterbank-Paneel an seiner Endposition indem Sie es ebenfalls entlang der hölzernen Führungen nach unten drücken.

   Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Infrarotfolie nach vorne zeigt.

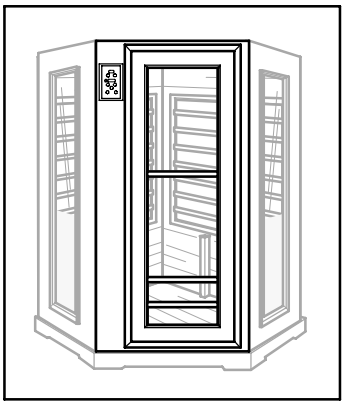


7. Verbinden Sie alle elektrischen Steckverbindungen unter der Sitzbank und verschrauben anschließend die Abdeckung (Schrauben im Lieferumfang enthalten).

   Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass die Steckverbindungen richtig eingerastet sind.

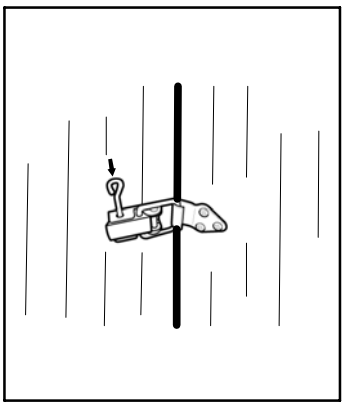


8. Schieben Sie nun die beiden Sitz-Paneele an ihren Platz.

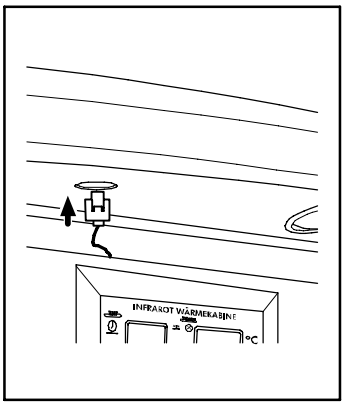


9. Stellen Sie das Front-Paneel auf den Fußboden an das Boden-Paneel heran und verbinden Sie Zapfen und Nut.

   Hinweis: Vergewissern Sie sich beim Bewegen des Front-Panels, dass die Tür geschlossen bleibt, da sonst die Scheibe beschädigt werden könnte.

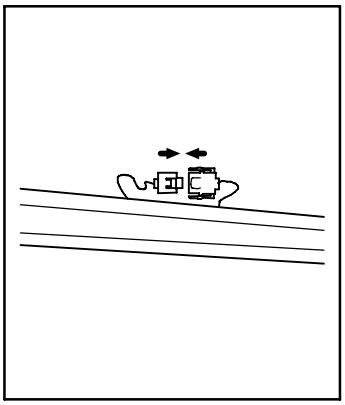


10. Verriegeln Sie die Schnappverschlüsse an den Innenseiten zwischen Front- und Seiten-Paneelen und stecken Sie die Sicherungsstifte ein.



11. Platzieren Sie das Decken-Paneel und führen dabei die Anschlusskabel der Seiten-Paneele durch die entsprechenden Bohrungen des Decken-Paneels.

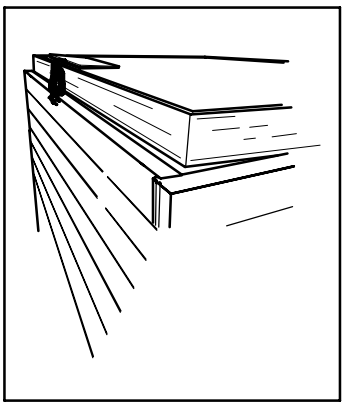
    Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass die Anschlusskabel richtig verlegt sind und dass das Decken-Paneel mit den Seiten-Paneelen abschließt.



12. Öffnen Sie die Klappen auf der Oberseite des Decken-Paneels und schließen die elektrischen Steckverbindungen der Seiten-Paneele an die entsprechenden Steckverbindungen des Decken-Paneels an.

    Hinweis: Beachten Sie den Aufkleber auf der Innenseite der Klappe, der die Anzahl der zu verbindenden Steckverbindungen angibt.

    Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass die Steckverbindungen richtig eingerastet sind.



13. Das Versorgungskabel befindet sich an der Hinterseite des Decken-Paneels. Schließen Sie die Infrarot-Wärmekabine zum Gebrauch an einer geeigneten Haussteckdose an.

    Hinweis: Je nach Lage der Steckdose, lassen Sie das Kabel hinter der Infrarot-Wärmekabine herunter hängen oder legen es im entrollten Zustand auf das Deckenpaneel.
    Im eingerollten Zustand kann es unter Umständen zur Überhitzung des Kabels kommen.

Bedienung

Hinweise zur Bedienung und zum Gebrauch

GEFAHR

- Nehmen Sie keine nassen Handtücher mit in die Infrarotwärmekabine.

WARNUNG

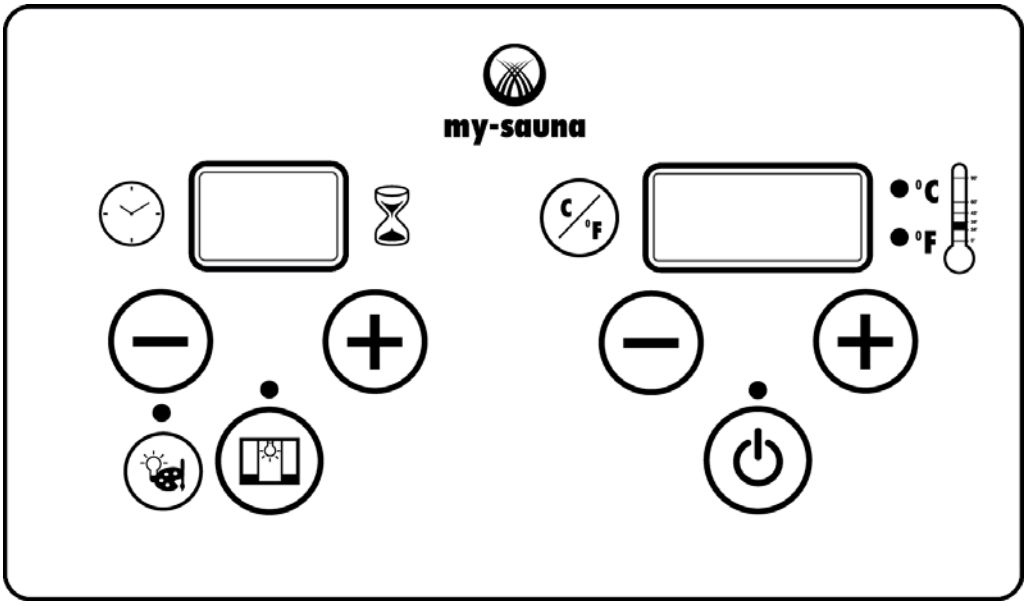
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen konsultieren Sie bitte zuerst ihren Arzt vor der ersten Benutzung der Infrarotwärmekabine (der Begriff "gesundheitliche Einschränkungen" umfasst z.B. folgende körperliche Verfassungen: akute Krankheiten, bösartige Tumore, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, allergische Hautkrankheiten, Schwangerschaft, usw.).
- Gewähren Sie Kindern nur unter Aufsicht Zugang zur Infrarotwärmekabine.
- Wärmebäder von mehr als einer Stunde können gesundheitliche Einwirkungen nach sich ziehen.
- Sollten Sie sich während eines Wärmebads unbehaglich fühlen, verlassen Sie unverzüglich die Infrarotwärmekabine.
- Verzichten Sie bei Nervosität, Zittern, Kopfschmerzen, Schwindel- oder Übelkeitsgefühlen auf ein Wärmebad.
- Die Einnahme von Alkohol, Drogen oder Medikamenten kann die Gefahr einer tödlichen Hyperthermie stark erhöhen.

Es wird empfohlen, die Infrarotwärmekabine ca. 10 bis 15 Minuten vor dem Gebrauch vorzuheizen. In dieser Zeit ist die Infrarotwärmekabine auf 40°C aufgeheizt, was allgemein als angenehme Starttemperatur empfunden wird. Die Temperatur steigt weiter an bis der eingestellte Wert erreicht ist. Die optimale Betriebstemperatur beträgt 45°C - 50°C.

Sollte sich die Infrarotwärmekabine zu stark aufheizen, senken Sie die Temperatureinstellung ab. Zum Einlassen von Frischluft öffnen Sie die Lüftungsluke oder die Tür.

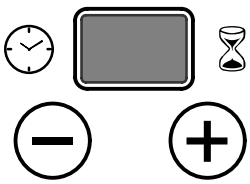
Öffnen Sie zum Einschalten und Einstellen des Radios die an der Decke befindliche Klappe. Bei schlechtem Radioempfang richten Sie die an der Deckenvorderseite befindliche Antenne aus.

Das Bedienfeld



Die Bedienfunktionen im Einzelnen

Ein-/Ausschalten der Infrarotwärmekabine

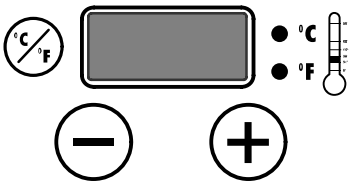


Programmierung der Betriebszeit und Angabe der verbleibenden Restbetriebszeit (die voreingestellte Betriebszeit beträgt 45 Minuten)

Einstellung der Betriebszeit durch Drücken der Tasten "+" und "-". Änderung der Betriebszeit in 5-Minuten-Schritten durch einmaliges Drücken. Die maximale Betriebszeit beträgt 60 Minuten. Nach Einstellen der Betriebszeit blinkt diese für 3 Sekunden. Danach wird die Restbetriebszeit angezeigt.

Temperatureinstellung und gleichzeitige Anzeige der aktuellen Temperatur in der Infrarotwärmekabine (die voreingestellte Temperatur beträgt 50°C)

Änderung der Anzeige zwischen Grad Celsius oder Grad Fahrenheit durch Drücken der Taste "°C/°F"



Einstellung der Temperatur durch Drücken der Tasten "+" und "-". Änderung der Temperatur in 1-Grad-Schritten durch einmaliges Drücken. Die maximale Temperatur-einstellung beträgt 65°C. Nach Einstellen der Temperatur blinkt diese für 5 Minuten. Danach wird die aktuelle Temperatur in der Infrarotwärmekabine angezeigt.

Ein-/Ausschalten der Innenbeleuchtung

Ein-/Ausschalten und Bedienen der Farblichtanwendung: Beim ersten Drücken stellt sich die Farblichtanwendung auf einen Wechsel der Farben im 8-Sekunden-Rhythmus ein. Danach bei jedem weiteren Drücken:

- Grün
- Rot
- Blau
- Gelb
- Türkis
- Violett
- Aus

Wie genieße ich die Infrarotwärmekabine richtig?

Schalten Sie Ihre Kabine ca. 10 Minuten bevor Sie sie benutzen wollen ein. Die ideale Innentemperatur beträgt 40°C bis 50°C.

In der Zwischenzeit können Sie sich vorreinigen und abtrocknen.

Sie können die Kabine bereits bei einer Innentemperatur ab 30°C benutzen. Der Körper wird durch die Strahlung direkt erwärmt. Ein Vorwärmen der Kabine auf höhere Temperaturen ist vergeudete Energie.

Verwenden Sie ein Handtuch als Sitzunterlage und eines auf dem Fußboden. Setzen Sie sich entspannt hin und wechseln Sie ab und zu die Haltung.

Die ideale Sitzungsdauer beträgt 30 Minuten. Passen Sie die Zeit Ihrer körperlichen Verfassung an. Manche Körper müssen das Schwitzen erst „lernen". Bei den ersten Besuchen kann es sein, dass Sie noch nicht so stark schwitzen.

Durch die erzielte Tiefenwärme und ein höheres Schweißvolumen genügt ein einmaliger Gang in die Kabine und nicht mehrmals wie in einer traditionellen Sauna.

Wählen Sie ein für Sie angenehmes Licht, vielleicht auch eine bestimmte Farbe und entspannen Sie sich bei schöner Musik.

Im Anschluss sollten Sie sich warm duschen und bequem und warm angezogen einige Minuten ruhen, um die Tiefenwärme zu erhalten.

Trinken Sie vor und nach dem Wärmebad ausreichend Mineralwasser.

Eine gute Ergänzung wäre eine Massage oder sich an der frischen Luft zu bewegen.

Wir empfehlen die Benutzung der Kabine 1-3 Mal pro Woche, um den Körper an die positiven Effekte des Schwitzens zu gewöhnen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und angenehme Erholung!

Die Farben in Ihrer Infrarotwärmekabine

Sie finden hier die Erklärung, was die verschiedenen Farben in der Wärmekabine bewirken. Vermeiden Sie einen ständigen Wechsel zwischen den Farben während einer Sitzung. Als Beispiel: entweder Sie benötigen Vitalität und wählen Rot oder Sie möchten sich beruhigen und wählen Blau. Ein Hin- und Herschalten ist nicht ratsam.

ROT

Rot ist die Farbe der Liebe, des Feuers und des Blutes = Vitalität und Wärme. Mit ihrer eindringlichen Kraft, die die Stärkste ist von allen Farben, wirkt sie anregend auf die Durchblutung, die Muskeln und das Herz. Sie erzeugt Begeisterung, weckt die Leidenschaft und hebt die Stimmung.

GRÜN

Grün ist eine kühlende und beruhigende Farbe, die das Anschwellen von Gelenken und Gewebe reduziert. Sie wirkt besänftigend auf den Körper und soll helfen, Entzündungen zu lindern. Sie ist die Farbe des entspannten Herzens.

BLAU

Blau ist eine kalte Farbe, die einen beruhigenden Effekt hat – innerlich wie äußerlich. Sie ist sehr hilfreich zur Behandlung von Schlafstörungen und Kopfschmerzen, ebenso für die Elastizität des Gewebes im Organismus. Sie soll bei allen Arten von Krämpfen helfen, sowie einen antibakteriellen Effekt haben.

GELB

Gelb ist eine klare und reinigende Farbe, die den Geist stimuliert, ebenso die Verarbeitung und Ausscheidung von Giftstoffen. Sie kann helfen bei Lernschwierigkeiten sowie zur Regulierung von Magen- und Darmstörungen. Sie vermittelt eine positive Lebenseinstellung und wirkt erheiternd (wie die Sonne).

TÜRKIS

Türkis ist die Farbe für die mentale Entspannung und Befreiung von psychologischen Barrieren. Sie wirkt wie ein Stärkungsmittel und hilft Störungen in der Lunge und im Verdauungssystem zu regulieren. Es ist eine Farbe, die die spirituellen Fähigkeiten unterstützt.

VIOLETT

Violett fördert das Bewusstsein und erhöht den Effekt der Meditation. Es fördert die Funktion des Lymphsystems und ist hilfreich in den Wechseljahren. Es ist die Farbe, um emotionale Wunden zu heilen und die spirituelle Fähigkeit zu erweitern.

Reinigung

Reinigen Sie die Außen-/Innenseite der Infrarotwärmekabine mit einem feuchtem Lappen oder, wenn nötig, mit einer warmen, wässrigen, parfüm- und farbstoff-freien Seifenlösung. Verwenden Sie weder Benzol, Alkohol noch starke Reinigungschemikalien.

Hinweis: Einige Reinigungschemikalien können das Holz und die auf der Außenseite angebrachten Schutzschichten beschädigen.

Technische Daten

Produktname	Infrarotwärmekabine
Ausführung	Basis
Anzahl Personen	2 bis 3
Artikelnummer	MS7-B04
Abmessungen	129/67/89/190 cm (Breite hinten/Tiefe/Breite vorne/Höhe)
Gewicht	122 kg
Versorgungs-spannung	230 Volt
Leistungsaufnahme	1.556 Watt
Holzart	Kanadisches Hemlock
Optionsliste	Digitale Farblichtanwendung Radio/CD mit Fernbedienung

Kontaktdaten

Name	my-sauna GmbH
Geschäftsführer	Norbert Casellini
Adresse	Am Weiher 8 61250 Usingen
Telefon	0800 69 72 862 (Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz. Preise aus dem Mobilfunknetz können ggf. abweichen) +49 6081 5836841
Fax	+49 6081 5836842
Email	kontakt@my-sauna.de